

KidCare Konnection

Un boletín informativo trimestral que se proporciona
a los miembros de Florida KidCare

P.O. Box 980
Tallahassee, FL 32302-0980

Invierno de 2009
Volume 1, Número 3

EL INVIERNO HA LLEGADO.

Asegúrese de que sus hijos se mantengan abrigados y saludables.



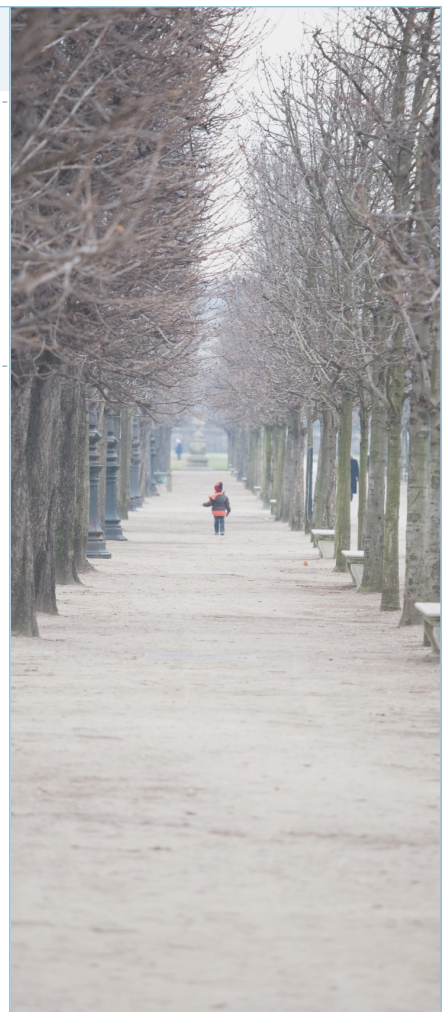
Es difícil creer que la temporada festiva haya terminado.

Los niños han regresado a la escuela y probablemente están listos para renovar sus actividades. No se olvide de su salud, ya que estarán pasando tiempo con sus amigos y las tardes afuera en el frío.

No olvide llevar a su hijo al médico cuando presente señales de estar enfermo. Y el mes de marzo es el mes de Protección de la Vista. Saque tiempo después de la temporada festiva para llevar a su hijo a examinarse la vista. **Asegúrese de que su hijo esté saludable para el año nuevo.** Florida KidCare quiere asegurarse de que sus hijos disfruten de las diversiones que brinda un año nuevo, ¡a la vez que se mantienen saludables!

¡Recuerde pagar su prima de Florida KidCare cada mes!

FLORIDA KidCare



¿SABÍA USTED?

Una visita al
promedio de a la sala
de emergencia dura
aproximadamente
2.6 horas.

En el 2006, el 21.3% de los niños
tuvieron una o más visitas a la sala de
emergencia.

-- Según los Centros para el Control de
Enfermedades

Pase a la página 3 para ver las maneras
en que puede prepararse para una visita
a la sala de emergencia con su hijo, si
alguna vez necesitara ir.

¿COMO MANTENERSE CALIENTE?

Use estos consejos para calentar su casa de forma segura.

Asegúrese de mantener su casa caliente y segura siguiendo estos consejos de seguridad:

- ⦿ Pruebe la alarma de humo de su casa o apartamento mensualmente y tenga por lo menos una alarma colocada cerca de los dormitorios.
- ⦿ Aleje los calentadores de espacio por lo menos a tres pies de distancia de artículos que pueden quemarse fácilmente, como ropa de cama, muebles y ropa. ¡Adviértales a los niños que no los toquen!
- ⦿ Nunca use su estufa u horno para calentar su casa. En lugar de esto, encienda un fuego en la chimenea usando madera no tratado. ¡No olvide abrir el humero de la chimenea!

--Consejos de la National Fire Protection Association



Ayude a su hijo a tener un Día de los Enamorados feliz diciéndole lo mucho que lo quiere. Anime a su hijo a crear tarjetas hechas por él o ella para sus compañeros de clase. Para no lastimar los sentimientos, asegúrese de que tenga suficientes tarjetas para cada estudiante de la clase de su hijo.

UN NUMERO, TODOS LOS IDIOMAS: 1-800-821-5437

DESTACANDO LA...

Seguridad en el área de juego

Las lesiones en el área de juego son más comunes que lo que usted podría pensar. Proteja a sus hijos tomando las siguientes medidas de seguridad:

- ⦿ Provea supervisión de un adulto en el área de juego en todo momento.
- ⦿ Asegúrese de que los niños usen el equipo de forma apropiada.
- ⦿ Deje las mochilas, los bolsos y las bicicletas lejos del área de juego.
- ⦿ Ayude a los niños pequeños a mantener los cordones de sus zapatos atados.

COMO ATENDER LAS LESIONES DEPORTIVAS



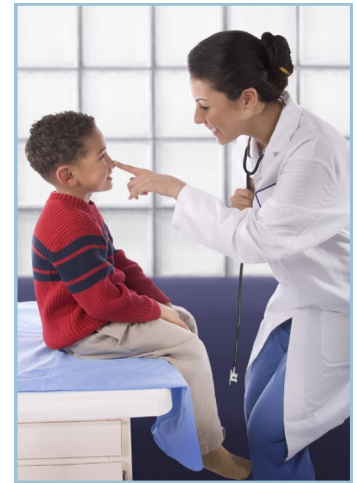
Es posible que esté frío afuera, pero eso no impedirá que sus hijos practiquen sus deportes favoritos este invierno. Lo siguiente puede ayudar a evitar que se lesionen— y ayudarlos cuando se lesionen.

- ⦿ **Usar un casco.** ¿A sus hijos les encantan las patinetas o montar en bicicleta? ¡No los deje salir de la casa sin un casco!
- ⦿ **Tomar en serio las lesiones del cuello.** Si su hijo se ha lesionado el cuello o la cabeza, llévelo al médico inmediatamente. Es más seguro llevarlo al médico que intentar tratarlo usted mismo.
- ⦿ **Calentamiento antes de practicar deportes.** Si su hijo toma en serio los deportes, anímelo que haga ejercicios de calentamiento antes de la práctica o de competir. Incluso los entrenadores a veces olvidan este hábito importante, pero una sesión sencilla de calentamiento puede ayudar a su hijo a mantenerse seguro y prevenir lesiones.

¿VA PARA LA SALA DE EMERGENCIA?

Piénselo dos veces antes de llevar a su hijo al hospital, y esté preparado cuando tenga que hacer esta viaje.

La sala de emergencia (ER, por sus siglas en inglés) es el primer lugar al que muchos padres llevan a sus hijos cuando vienen a casa enfermos o lesionados. Pero este podría no ser el mejor lugar. Lleve a su hijo a la sala de emergencia si:



- ⊙ **Tiene dificultad para respirar o latidos cardíacos rápidos.**
- ⊙ **Tiene una cortadura que no para de sangrar.**
- ⊙ **Toma accidentalmente una sustancia venenosa o demasiada cantidad de un medicamento.**
- ⊙ **Está inusualmente soñoliento, desorientado, confundido o no hace sentido.**

Un niño que llega a casa con dolor de oído, fiebre alta o tos no tiene que ir a la sala de emergencia; así que llame al médico de su hijo antes de subir a su automóvil para ir al hospital. Si su hijo sí necesita ir a la sala de emergencia, asegúrese de tener su historia médica lista para llevarla consigo. El médico de la sala de emergencia querrá saber si su hijo tiene alergias o qué medicamentos necesita.

El 23% de los niños de 2 a 11 años de edad tienen caries dentales sin atender.

--Del National Institute of Dental and Craniofacial Research

UNA DIETA SALUDABLE PARA A TODA LA FAMILIA



Si usted es como la mayoría de las familias en los Estados Unidos, la temporada festiva hizo difícil seguir una dieta nutritiva. Tenemos consejos que le ayudarán a usted y a su familia a volver a la rutina anterior.

- ⊙ **Empaque los almuerzos.** Ahorre dinero preparando los almuerzos de sus hijos. Puede usar frutas y verduras para darles a sus hijos opciones más saludables para el almuerzo.
- ⊙ **Prepare meriendas saludables.** Elija papitas asadas en vez de las regulares. Prepare “trail mix” con nueces y frutas deshidratadas. Disfrute de las galletas de avena en lugar de las de pedacitos de chocolate.
- ⊙ **Evite los refrescos carbonatados.** Beba agua, leche y jugos de frutas en vez de refrescos carbonatados y de energía. Recompense a sus hijos con una taza de chocolate caliente; tiene buen sabor y fortalece el sistema inmunológico de su hijo.
- ⊙ **Manténganse activos.** Limite el tiempo que pasan frente al televisor y en la computadora. Aunque esté frío afuera, haga que sus hijos se mantengan activos y moviéndose.

Fl♥rida KidCare

P.O. Box 980
Tallahassee, Florida 32302-0980

Para comunicarse con nosotros

Línea de información de Florida KidCare:

1-888-540-5437

Servicio al Cliente de Florida KidCare:

1-800-821-5437

www.floridakidcare.org

KidCare Konnection es un boletín informativo gratuito producido trimestralmente por Florida Healthy Kids Corporation.

NONPROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
TALLAHASSEE, FL
PERMIT NO. 911

Fl♥rida KidCare
¡Visítanos en línea en www.floridakidcare.org!



CÓMO VESTIRSE DE ACUERDO CON EL CLIMA

Haga que sus hijos se vistan con capas delgadas de ropa para mantenerse abrigados afuera; a medida que se calientan, se pueden quitar algunas capas de ropa. No olvide que la protección solar es aún importante, especialmente bajo el sol de la Florida.

Ponerse gorros y guantes es también una buena idea; si las manos, los pies y la cabeza de sus hijos se mantienen calientes, es más probable que todo el cuerpo se mantendrá caliente.

Fechas de observancia nacional de la salud



- **Febrero: Mes Nacional de la Salud Dental en los Niños.** Aproximadamente el 76% de los niños de 2 a 17 años de edad visitaron al dentista el año pasado. Si su hijo no ha tenido su examen anual, haga una cita este mes.
- **24 de febrero a 1ro de marzo: Semana Nacional de Conocimiento de desordenes de Alimentación.** Hable con su adolescente esta semana de cómo seguir una dieta saludable y hacer ejercicios. Asegúrese de que su hija adolescente cuide de sí misma.
- **Marzo: Mes de Protección de la Vista.** El examen de la vista de su hijo es importante para su salud general y para tener éxito en la escuela. ¡Asegúrese de hacer una cita para su examen anual!

